

YOGA esprit

www.esprityoga.fr

ÉNERGIE ÉQUILIBRE BIEN-ÊTRE

VACANCES :
CAP SUR SOI

Des lieux pour se recentrer

25 PAGES DE
POSTURES

Kurmasana (la Tortue)
Sarvangasana (la Chandelle)
+ La séquence du mois

ALIMENTATION
La cuisine
plein soleil

TÉMOIGNAGE
« Mon corps
et moi, nous
étions deux »

YOGA NIDRA
relaxation
totale

MASSAGES
SONORES
Les sons qui
soignent

NUMÉRO 2 | ÉTÉ 2011

M 04426 - 2 - F: 4,50 € - RD



Belgique : 5,00 € • Luxembourg : 5,00 € • Suisse : 8,10 FS

LÂCHER PRISE

Une technique à 360°

Lit harmonique, gong, harpe à colonnes, basson, harpe monocorde et matras chantés. Ce sont les instruments, tous fabriqués artisanalement, utilisés par Christof Linhuber (sur la photo), thérapeute du son allemand pendant ses séances de massages sonores. Ces séances sont parfois réalisées à l'extérieur, dans un environnement naturel pour amplifier les bénéfices de la technique. Christof (www.klangkoerper.eu) exerce principalement à Heidelberg, mais visite régulièrement la France.

Le vrai bien-être est une question de sons selon la thérapie harmonique. Une méthode pour stimuler l'autogénération qui plonge ses racines dans d'anciennes pratiques sacrées, transmises par les chamans de l'Amérique précolombienne et certains peuples d'Asie. Aujourd'hui, on redécouvre le massage sonore dans de nombreuses variantes. Mais le principe de base reste toujours le même: les vibrations produites par le son sont capables de rééquilibrer les énergies physiques, d'atteindre les strates psychologiques et de régénérer les fonctions vitales. En utilisant des cloches ou des lits sonores, on peut pratiquer un massage profond pour harmoniser le corps et l'esprit et rétablir l'équilibre psychophysique.

Selon les thérapeutes du son, lorsque nous sommes fatigués, inquiets ou malades, cela indique que notre corps, nos émotions et notre esprit ne sont pas en parfait accord. C'est cette disharmonie qui est la vraie cause du mal-être. **Écouter ou produire même une seule note, pour retrouver « l'accord original », permet de rétablir la fréquence appropriée.** Grâce au principe de résonance, les ondes sonores qui se propagent de l'extérieur vers l'intérieur mettent en vibration ce qui est en affinité. On peut observer ce principe physique en faisant vibrer un diapason. Celui-ci produit une certaine fréquence et s'il est placé près d'un second diapason, il va rapidement lui transmettre sa vibration. La résonance peut être également appliquée aux tissus biologiques: le son entre en contact avec le corps, est amplifié par toute la structure osseuse puis se diffuse dans la totalité de l'or-



ganisme, en « accordant » chaque cellule. Cette théorie trouve un fondement scientifique dans les études conduites par Fabien Maman (chercheur, acupuncteur et musicien français) et par Hélène Grimal (biologiste au CNRS). Les deux scientifiques, après une longue recherche menée dans les laboratoires de l'université de Jussieu, ont pu documenter la réaction des cellules humaines au son harmonique.

Quels bénéfices ?

Selon les experts, les bienfaits de la thérapie harmonique sont nombreux. Cette technique atténue les tensions musculaires et le stress. Elle active et améliore l'irrigation et l'oxygénation du sang; a un effet bénéfique sur la circu-



FESTIVAL SONORE

Sono-fest

Festival de sonothérapie (technique complémentaire de soins intégrant les sons et la musique dans une démarche de massage sonore) en Guadeloupe, en Belgique, en Suisse, au Québec et en France (medson.net/sono-fest.html).

lation lymphatique; régularise l'intestin; combat l'insomnie et les altérations de la sphère émotionnelle. Enfin, elle soigne les anciens traumatismes.

Mais son efficacité est en grande partie liée à la capacité, de la part de celui qui l'expérimente, de s'abandonner au son, de se relaxer profondément, de manière à faciliter et amplifier le phénomène de l'autoguérison. Une fois le processus déclenché, tout type de malaise psychophysique peut être combattu, en rétablissant une harmonie primordiale entre le corps et l'esprit. Harmonie qui n'est pas sans rappeler celle qui régit toutes les énergies et tous les éléments de l'Univers.

Le lit sonore

La harpe monocorde est un instrument très ancien, encore répandu en Mongolie et au Vietnam. Récemment, elle a été redécouverte et transformée en un instrument particulièrement adapté à la relaxation profonde et au micromassage sonore. Le patient s'allonge sur un lit au-dessous duquel a été placée une caisse acoustique avec 55 cordes, en phosphore ou en bronze, accordées sur la même note (un ré à 292,07 Hz).

Le thérapeute commence par pratiquer un massage relaxant avec des huiles essentielles sur certaines zones du corps (cou, tête, épaules, mains, pieds et centres des chakras). **C'est une manière de dissoudre les tensions et, grâce aussi au dialogue entre thérapeute et patient, de faire émerger les causes du mal-être.** C'est alors le moment approprié pour démarrer le massage sonore. Le thérapeute commence à jouer la harpe placée sous le lit en produisant une base musicale continue, jusqu'à ce que le patient se trouve complétement entouré par un cocon d'ondes sonores et de vibrations proches du Om. Le traitement dure entre 30 et 40 minutes et le nombre des séances doit être convenu avec le thérapeute, en fonction de la demande du patient.

Les cloches tubulaires

Les cloches tubulaires sont des instruments musicaux de haute précision. Leur son jouit d'une grande extension harmonique et d'une longue durée temporelle. Elles sont réalisées avec un alliage de sept métaux, nombre lié symboliquement aux chakras et aux planètes du système solaire. L'or cor-



Massage sonore avec bols tibétains au centre Balnea de Dolenjske Toplice en Slovénie.

« En entrant en résonance avec les ondes sonores, nous retrouvons notre note originelle. »

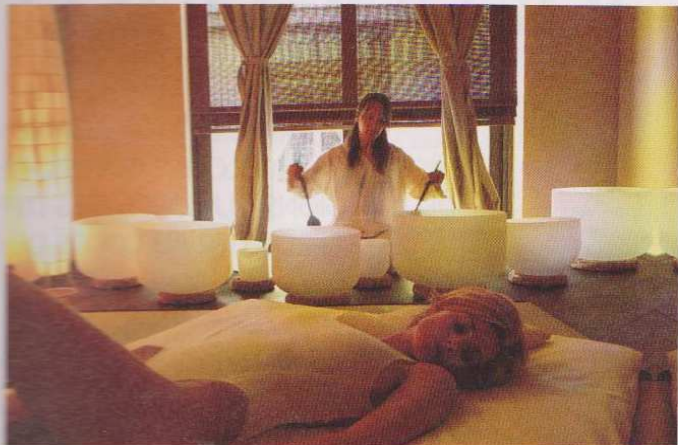
respond au Soleil, l'argent à la Lune, le mercure à la planète du même nom, le cuivre à Vénus, le fer à Mars, l'étain à Jupiter et le plomb à Saturne.

Il s'agit de sept longs tubes accrochés au plafond, au-dessous desquels est installé le patient allongé. À chaque cloche correspond un chakra spécifique. Les fréquences sonores vont de 88,54 Hz à 1478,59 Hz. De petits bols sont placés directement sur les points énergétiques à harmoniser et sont mis en vibration à l'aide d'un maillet. Simultanément, le son des cloches tubulaires est rapproché de celui des bols par l'action des mains du thérapeute. Les mains se déplacent selon une séquence précise. Elles vont de la zone pubienne à la tête, en agissant sur la totalité des sept chakras. Ces lignes imaginaires, disposées antérieurement et postérieurement dans la zone médiane du corps et suivant lesquelles le thérapeute déplace ses mains, ce sont les premiers méridiens à se former dans l'embryon.

Le principe de base est d'agir en utilisant les fréquences appropriées à chaque niveau des méridiens afin de rendre le rééquilibrage énergétique plus complet, stable et permanent. Une séance peut durer entre 15 et 20 minutes. En règle générale, on recommande un cycle de cinq messages, à raison d'une fois par semaine.

Les bols de cristal

Les lourds bols de pur cristal de roche émettent un son pur et des vibrations extrêmement subtiles, capables d'offrir des sensations nouvelles, celles d'une mélodie jamais entendue. Le patient est allongé au sol, sur un tapis de mousse, pendant que le thérapeute fait vibrer



Massage sonore avec bols en cristal au centre Fonteverde Natural Spa Resort de Sienne.

entre dix et quinze bols de cristal de roche de tailles différentes. Le thérapeute frotte les bols avec des baguettes en bois coiffées d'une boule de tissu et obtient des sonorités très particulières, denses et épaisses. Ces vibrations induisent chez le patient un état proche de la transe, pendant lequel il peut percevoir des couleurs, des paysages, des résurgences de son passé. Débute ainsi, dans une relaxation complète et profonde, le mécanisme intérieur de l'autogénération. Les séances, individuelles ou de groupe, durent entre 40 et 60 minutes. Elles commencent par une méditation guidée, qui prépare le corps et le rend plus réceptif et se terminent par un silence prolongé pour permettre au corps d'intérioriser l'expérience. On recommande trois à sept traitements. Le nombre de séances est défini en accord avec le thérapeute. ■

SE FORMER

Peter Hess Institut
(méthode Peter Hess),
Uenzer Dorfstr. 71
D-27305 Uenzen,
Tél. : 0049/4252-939809
www.peter-hess-institut.de